AMOGHVARTA
ISSN : 2583-3189

उच्च शिक्षा में विद्यार्थी कल्याणः शैक्षिक तनाव, डिजिटल दबाव और संस्थागत सहयोग का एक वैचारिक विश्लेषण

ORIGINAL ARTICLE



Author
डॉ. अनुपमा यादव
सहायक आचार्य
शिक्षाशास्त्र विभाग
ख़्वाजा मुईनुद्दीन चिश्ती भाषा विश्वविद्यालय
लखनऊ, उत्तर प्रदेश, भारत

शोध सार

वर्तमान उच्च शिक्षा व्यवस्था में विद्यार्थियों का कल्याण केवल मानसिक स्वास्थ्य की समस्या नहीं, बल्कि शैक्षिक, भावनात्मक, सामाजिक, डिजिटल और संस्थागत परिस्थितियों के संयुक्त प्रभाव का परिणाम है। बढ़ता शैक्षिक कार्यभार, परीक्षाओं एवं मूल्यांकन का दबाव, समय–सीमाएँ, प्रतिस्पर्धा, रोजगार संबंधी अनिश्चितता, डिजिटल तकनीकों का निरंतर उपयोग तथा कृत्रिम बुद्धिमत्ता के बढ़ते प्रयोग ने विद्यार्थियों के अनुभवों को अधिक जटिल बनाया है। प्रस्तुत वैचारिक शोध–पत्र का उद्देश्य उच्च शिक्षा में विद्यार्थी कल्याण को छह प्रमुख आयामों शैक्षिक माँगें, डिजिटल दबाव, कृत्रिम बुद्धिमत्ता, व्यक्तिगत संसाधन, सामाजिक सहयोग तथा संस्थागत सहयोग के संदर्भ में समग्र रूप से समझना है। अध्ययन वैचारिक प्रकृति का है और उपलब्ध समकालीन साहित्य के विश्लेषण पर आधारित है। अध्ययन–माँग एवं संसाधन सिद्धांत को आधार बनाते हुए यह तर्क प्रस्तुत किया गया है कि विद्यार्थी कल्याण केवल तनाव की अनुपस्थिति नहीं है, बल्कि शैक्षिक एवं डिजिटल माँगों तथा उपलब्ध व्यक्तिगत, सामाजिक और संस्थागत संसाधनों के बीच संतुलित अंतःक्रिया का परिणाम है। अध्ययन यह रेखांकित करता है कि आत्म–नियमन, समय–प्रबंधन, आत्मविश्वास, शिक्षक एवं सहपाठी सहयोग, परामर्श, मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ, समावेशी संस्थागत वातावरण और जिम्मेदार डिजिटल एवं कृत्रिम बुद्धिमत्ता उपयोग विद्यार्थी कल्याण को सुदृढ़ कर सकते हैं। निष्कर्षतः विद्यार्थी सहायता को केवल संकट–प्रतिक्रिया के रूप में न देखकर संस्थागत गुणवत्ता, समावेशिता और शैक्षिक विकास का अभिन्न अंग बनाया जाना चाहिए।

मुख्य शब्द

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020, उच्च शिक्षा, डिजिटल, शैक्षिक कार्यभार, कृत्रिम बुद्धिमत्ता.

प्रस्तावना एवं पृष्ठभूमि

उच्च शिक्षा किसी भी समाज के बौद्धिक, सामाजिक, सांस्कृतिक और आर्थिक विकास का महत्वपूर्ण आधार है। विश्वविद्यालय और महाविद्यालय विद्यार्थियों को विषयगत ज्ञान एवं व्यावसायिक दक्षताएँ प्रदान करने के साथ–साथ व्यक्तित्व विकास, सामाजिक संबंधों, आलोचनात्मक चिंतन, निर्णय क्षमता तथा भविष्य की दिशा निर्धारित करने में भी सहायता करते हैं इसलिए उच्च शिक्षा की गुणवत्ता का मूल्यांकन केवल परीक्षा परिणाम, पाठ्यक्रम की पूर्णता या रोजगार प्राप्ति तक सीमित नहीं किया जा सकता। यह भी देखना आवश्यक है कि विद्यार्थी किस प्रकार सीखते हैं, संस्थान से उनका जुड़ाव कैसा है और उनका मानसिक, भावनात्मक तथा सामाजिक संतुलन किस स्तर का है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 ने शिक्षा को अधिक समग्र, विद्यार्थी–केंद्रित, बहुविषयी, कौशल–आधारित और मानवीय क्षमताओं के विकास से जोड़ने पर बल दिया है। इस दृष्टिकोण में विद्यार्थी केवल ज्ञान ग्रहण करने वाला व्यक्ति नहीं, बल्कि सक्रिय, सृजनात्मक, चिंतनशील और सामाजिक रूप से उत्तरदायी अधिगमकर्ता है। अतः विद्यार्थी कल्याण को उच्च शिक्षा की केंद्रीय चिंता के रूप में देखना आवश्यक हो जाता है।

वर्तमान उच्च शिक्षा वातावरण में पाठ्यक्रम की व्यापकता, नियमित असाइनमेंट, परियोजनाएँ, परीक्षाएँ, प्रस्तुतियाँ, समय–सीमाएँ, प्रतिस्पर्धा और उच्च प्रदर्शन की अपेक्षाएँ विद्यार्थियों के दैनिक शैक्षिक अनुभव को प्रभावित करती हैं। इसके साथ भविष्य के रोजगार और करियर को लेकर अनिश्चितता तथा शैक्षिक एवं व्यक्तिगत जीवन के बीच संतुलन की कठिनाई तनाव को बढ़ा सकती है। Perez-Jorge; et al. (2025) ने शैक्षिक कार्यभार, मूल्यांकन संबंधी दबाव और जीवन–संतुलन की कठिनाइयों को विद्यार्थी तनाव से संबंधित महत्वपूर्ण कारकों के रूप में रेखांकित किया है।

डिजिटल तकनीक ने उच्च शिक्षा में अनेक अवसर प्रदान किए हैं। ऑनलाइन अध्ययन सामग्री, डिजिटल पुस्तकालय, आभासी कक्षाएँ, सहयोगात्मक अधिगम, त्वरित प्रतिक्रिया और विशेषज्ञों तक पहुँच ने सीखने को अधिक लचीला बनाया है किंतु निरंतर स्क्रीन–समय, बार–बार आने वाले संदेश, सोशल मीडिया, सूचना–अधिकता, तकनीकी समस्याएँ और डिजिटल थकान एक नए प्रकार के दबाव को जन्म दे सकते हैं। Saleem; et al. (2024) ने तकनीकी तनाव को समझने और कम करने में शिक्षक तथा विश्वविद्यालय सहयोग की महत्ता पर बल दिया है।

कृत्रिम बुद्धिमत्ता उच्च शिक्षा में उभरता हुआ महत्वपूर्ण संसाधन है। कृत्रिम बुद्धिमत्ता विषय समझने, जानकारी खोजने, वैकल्पिक व्याख्याएँ प्राप्त करने और अध्ययन–संबंधी कार्यों में सहायता कर सकता है। दूसरी ओर, बिना सत्यापन के AI निर्मित सामग्री पर निर्भरता स्वतंत्र चिंतन, आलोचनात्मक मूल्यांकन और शैक्षिक मौलिकता से जुड़े प्रश्न उत्पन्न करती है। Klimova and Pikhart (2025) ने कृत्रिम बुद्धिमत्ता के शैक्षिक अवसरों के साथ मनोसामाजिक और तकनीकी चुनौतियों की ओर भी संकेत किया है इसलिए विद्यार्थी कल्याण के अध्ययन में AI साक्षरता और जिम्मेदार उपयोग को शामिल करना आवश्यक है।

इन परिस्थितियों में विद्यार्थी कल्याण को केवल व्यक्तिगत मानसिक स्वास्थ्य की समस्या मानना पर्याप्त नहीं है। विद्यार्थी का अनुभव उसके शैक्षिक वातावरण, डिजिटल व्यवहार, सामाजिक संबंधों, व्यक्तिगत क्षमताओं तथा संस्थागत संसाधनों से लगातार प्रभावित होता है। प्रस्तुत अध्ययन इसी समग्र दृष्टिकोण को आधार बनाते हुए विद्यार्थी कल्याण की अवधारणा और उससे जुड़े प्रमुख कारकों का विश्लेषण करता है।

विद्यार्थी कल्याण के प्रमुख आयाम

विद्यार्थी कल्याण एक बहुआयामी और गतिशील अवधारणा है। इसका संबंध इस बात से है कि विद्यार्थी अपने शैक्षिक जीवन, व्यक्तिगत आवश्यकताओं, सामाजिक संबंधों और डिजिटल वातावरण को किस प्रकार संतुलित करता है तथा स्वयं को कितना सक्षम, सुरक्षित, जुड़ा हुआ और संतुष्ट अनुभव करता है। Khatri; et al. (2024) ने उच्च शिक्षा में विद्यार्थी कल्याण को बहुआयामी संरचना के रूप में समझने और मापने की आवश्यकता पर बल दिया है।

मानसिक आयाम में तनाव, चिंता, एकाग्रता, मानसिक स्पष्टता और भावनात्मक संतुलन शामिल हैं। भावनात्मक आयाम में आत्मविश्वास, संतुष्टि, उपलब्धि की अनुभूति और भावनाओं को नियंत्रित करने की क्षमता महत्वपूर्ण है। सामाजिक आयाम में मित्रता, सहपाठी सहयोग, परिवार का समर्थन, शिक्षक–विद्यार्थी संबंध और संस्थान से जुड़ाव आते हैं। शैक्षिक आयाम में अध्ययन में रुचि, सक्रिय सहभागिता, शैक्षिक संलग्नता, उपलब्धि और सीखने की संतुष्टि प्रमुख हैं।

डिजिटल कल्याण भी वर्तमान उच्च शिक्षा का आवश्यक आयाम है। तकनीक का संतुलित, उद्देश्यपूर्ण और नियंत्रित उपयोग सीखने में सहायक हो सकता है, जबकि अनियंत्रित मनोरंजन, निरंतर सूचनाएँ और सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग ध्यान भंग तथा डिजिटल थकान को बढ़ा सकता है। इसके अतिरिक्त डिजिटल असमानता, उपकरणों, इंटरनेट, डिजिटल दक्षता और शांत अध्ययन वातावरण की असमान उपलब्धता, विद्यार्थियों के अनुभवों में अंतर उत्पन्न कर सकती है।

व्यक्तिगत संसाधनों में आत्म–नियमन, समय–प्रबंधन, आत्मविश्वास, समस्या–समाधान और अनुकूलन क्षमता महत्वपूर्ण हैं। सामाजिक संसाधनों में परिवार, मित्र, सहपाठी और शिक्षक का समर्थन शामिल है। संस्थागत संसाधनों में शैक्षिक मार्गदर्शन, परामर्श, मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ, मेंटरिंग, करियर मार्गदर्शन, शिकायत निवारण, अध्ययन संसाधन और समावेशी परिसर का वातावरण शामिल हैं। इन सभी आयामों की परस्पर क्रिया विद्यार्थी कल्याण को निर्धारित करती है।

शैक्षिक एवं डिजिटल चुनौतियाँ

उच्च शिक्षा में शैक्षिक तनाव उन मानसिक एवं भावनात्मक दबावों को संदर्भित करता है जो शैक्षिक माँगों को पूरा करने की प्रक्रिया में अनुभव किए जाते हैं। परीक्षा और मूल्यांकन, अत्यधिक पाठ्यभार, असाइनमेंट, परियोजनाएँ, समय–सीमाएँ, प्रतिस्पर्धा, उच्च प्रदर्शन की अपेक्षा और भविष्य संबंधी चिंता इसके प्रमुख स्रोत हैं। समान कार्यभार का प्रभाव प्रत्येक विद्यार्थी पर समान नहीं होता, क्योंकि आत्म–प्रभावकारिता, समय–प्रबंधन, सामाजिक समर्थन, पारिवारिक परिस्थिति और संस्थागत संसाधन अलग–अलग होते हैं।

शैक्षिक तनाव का प्रभाव केवल भावनात्मक स्तर तक सीमित नहीं रहता। अत्यधिक दबाव एकाग्रता, अध्ययन में रुचि, कक्षा सहभागिता और सीखने की संतुष्टि को प्रभावित कर सकता है। इसके विपरीत स्पष्ट निर्देश, यथार्थवादी समय–सीमा, संतुलित कार्यभार और समय पर प्रतिक्रिया विद्यार्थियों को शैक्षिक माँगों से निपटने में सहायता कर सकते हैं।

डिजिटल दबाव का स्वरूप अलग होते हुए भी शैक्षिक तनाव से निकटता से जुड़ा है। लगातार संदेश, ई–मेल, ऑनलाइन असाइनमेंट, डिजिटल परीक्षाएँ, सूचना–अधिकता और सोशल मीडिया अध्ययन तथा निजी समय की सीमा को कमजोर कर सकते हैं। डिजिटल तकनीक अपने आप में न तो पूरी तरह सकारात्मक है और न ही पूरी तरह नकारात्मक। अध्ययन सामग्री तक आसान पहुँच, सहयोगात्मक अधिगम और त्वरित प्रतिक्रिया इसके सकारात्मक पक्ष हैं; जबकि अत्यधिक स्क्रीन–समय, ध्यान–भंग, तकनीकी समस्याएँ और डिजिटल थकान नकारात्मक प्रभाव उत्पन्न कर सकते हैं।

डिजिटल असमानता भी विद्यार्थी कल्याण का महत्वपूर्ण पक्ष है। सभी विद्यार्थियों के पास समान उपकरण, इंटरनेट सुविधा, डिजिटल दक्षता या शांत अध्ययन वातावरण उपलब्ध नहीं होता। ग्रामीण–शहरी अंतर, सामाजिक–आर्थिक स्थिति और संस्थागत संसाधनों में भिन्नता डिजिटल अधिगम के अनुभव को प्रभावित कर सकती है इसलिए संस्थानों को केवल विद्यार्थियों से संतुलित डिजिटल उपयोग की अपेक्षा करने के बजाय स्पष्ट डिजिटल संरचना, तकनीकी सहायता, उचित समय–सीमाएँ और शिक्षक मार्गदर्शन भी उपलब्ध कराना चाहिए।

शैक्षिक और डिजिटल चुनौतियाँ एक–दूसरे को बढ़ा सकती हैं। अधिक ऑनलाइन कार्य स्क्रीन–समय बढ़ा सकता है; लगातार सूचनाएँ अध्ययन के दौरान ध्यान भटका सकती हैं; और शैक्षिक तनाव के कारण विद्यार्थी मनोरंजनात्मक डिजिटल गतिविधियों में अधिक समय व्यतीत कर सकता है। अतः दोनों प्रकार की माँगों का संयुक्त विश्लेषण आवश्यक है।

कृत्रिम बुद्धिमत्ता एवं सहयोगात्मक संसाधन

कृत्रिम बुद्धिमत्ता उच्च शिक्षा में एक महत्वपूर्ण शैक्षिक संसाधन के रूप में उभर रही है। विद्यार्थी AI का उपयोग विषय–वस्तु समझने, कठिन अवधारणाओं की वैकल्पिक व्याख्या प्राप्त करने, जानकारी खोजने, विचार विकसित करने और अध्ययन–संबंधी कार्यों में सहायता लेने के लिए कर सकते हैं। इस प्रकार कृत्रिम बुद्धिमत्ता व्यक्तिगत अधिगम और त्वरित शैक्षिक सहायता की संभावनाओं को बढ़ा सकता है। फिर भी कृत्रिम बुद्धिमत्ता के उपयोग को विद्यार्थी कल्याण के संदर्भ में संतुलित दृष्टिकोण से समझना आवश्यक है। कृत्रिम बुद्धिमत्ता –निर्मित जानकारी हमेशा पूर्ण या त्रुटिरहित हो, यह आवश्यक नहीं है इसलिए स्रोतों की जाँच, तथ्य–सत्यापन और आलोचनात्मक मूल्यांकन आवश्यक हैं। अत्यधिक निर्भरता स्वतंत्र चिंतन, समस्या–समाधान और मौलिक शैक्षिक कार्य को कमजोर कर सकती है। शैक्षिक मौलिकता और निजी जानकारी की सुरक्षा भी महत्वपूर्ण प्रश्न हैं।

कृत्रिम बुद्धिमत्ता साक्षरता का उद्देश्य विद्यार्थियों को तकनीक से दूर करना नहीं, बल्कि उसके जिम्मेदार और उद्देश्यपूर्ण उपयोग के लिए सक्षम बनाना होना चाहिए। शिक्षक विद्यार्थियों को यह समझा सकते हैं कि AI को सहायता के रूप में कैसे उपयोग किया जाए, उसके उत्तरों का सत्यापन कैसे किया जाए और अंतिम शैक्षिक निर्णय में आलोचनात्मक सोच की भूमिका क्यों आवश्यक है। इस दृष्टिकोण से कृत्रिम बुद्धिमत्ता विद्यार्थी की स्वतंत्र अधिगम क्षमता का स्थान लेने के बजाय उसे मजबूत कर सकता है।

विद्यार्थी कल्याण में व्यक्तिगत संसाधनों की भूमिका भी अत्यंत महत्वपूर्ण है। आत्म–नियमन विद्यार्थी को अध्ययन के लिए समय निर्धारित करने, प्राथमिकताएँ तय करने, डिजिटल विचलनों को नियंत्रित करने और कार्यों को चरणबद्ध ढंग से पूरा करने में सहायता करता है। समय–प्रबंधन शैक्षिक कार्यभार को व्यवस्थित करता है, जबकि आत्मविश्वास और समस्या–समाधान क्षमता कठिन परिस्थितियों के प्रति अनुकूलन को मजबूत करती है। Hadad (2025) ने आत्म–नियमन और दिनचर्या को कल्याण तथा शैक्षिक तनाव से जोड़ा है।

व्यक्तिगत संसाधनों के साथ सामाजिक संसाधन भी आवश्यक हैं। परिवार, मित्र और सहपाठी भावनात्मक समर्थन, अनुभव–साझाकरण और कठिन समय में सहायता प्रदान कर सकते हैं। शिक्षक का सहयोग विशेष रूप से महत्वपूर्ण है क्योंकि शिक्षक विद्यार्थियों के शैक्षिक अनुभव, प्रतिक्रिया, मार्गदर्शन और संस्थान से जुड़ाव को प्रभावित करते हैं। Chaudhry; et al. (2024) ने संस्थागत, मित्र एवं पारिवारिक समर्थन तथा शैक्षिक संलग्नता को मनोवैज्ञानिक कल्याण से जोड़ा है।

संस्थागत सहयोग का दायरा व्यापक है। इसमें शैक्षिक मार्गदर्शन, परामर्श, मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ, मेंटरिंग, करियर मार्गदर्शन, अध्ययन संसाधन, शिकायत निवारण और समावेशी परिसर शामिल हैं। सेवाएँ तभी प्रभावी होती हैं जब वे सुलभ, स्वीकार्य, समयानुकूल और गोपनीय हों। यदि सहायता लेने में सामाजिक संकोच, जानकारी की कमी या प्रशासनिक जटिलता हो, तो उपलब्ध सेवाओं का प्रभाव सीमित हो सकता है इसलिए संस्थानों को सहायता–व्यवस्था को सक्रिय, सहज और विद्यार्थी–केंद्रित बनाना चाहिए।

वैचारिक ढाँचा एवं शोध–अंतर

प्रस्तुत अध्ययन का प्रमुख सैद्धांतिक आधार अध्ययन–माँग एवं संसाधन सिद्धांत है। इस दृष्टिकोण के अनुसार विद्यार्थी अनुभव को समझने के लिए एक ओर उन परिस्थितियों को देखना आवश्यक है जिनमें विद्यार्थी को समय, ऊर्जा और मानसिक प्रयास का निवेश करना पड़ता है, तथा दूसरी ओर उन व्यक्तिगत, सामाजिक और संस्थागत संसाधनों को देखना आवश्यक है जो इन माँगों का सामना करने में सहायता करते हैं। Bakker and Mostert (2024) ने उच्च शिक्षा में विद्यार्थी अनुभव को समझने के लिए अध्ययन–संबंधी माँगों और उपलब्ध संसाधनों दोनों को ध्यान में रखने की आवश्यकता पर बल दिया है।

इस वैचारिक ढाँचे में शैक्षिक माँगों में पाठ्यभार, परीक्षा, समय–सीमा, प्रतिस्पर्धा और भविष्य संबंधी चिंता शामिल हैं। डिजिटल माँगों में सूचना–अधिकता, निरंतर संदेश, ध्यान–भंग, तकनीकी तनाव और डिजिटल थकान शामिल हैं। कृत्रिम बुद्धिमत्ता से संबंधित चुनौतियों में अत्यधिक निर्भरता, सूचना की विश्वसनीयता, मौलिकता और डिजिटल नैतिकता के प्रश्न आते हैं। दूसरी ओर व्यक्तिगत संसाधनों में आत्म–नियमन, समय–प्रबंधन, आत्मविश्वास, समस्या–समाधान और अनुकूलन क्षमता शामिल हैं। सामाजिक एवं संस्थागत संसाधनों में शिक्षक, सहपाठी, परिवार, परामर्श, मानसिक स्वास्थ्य सहायता, मेंटरिंग और संस्थागत मार्गदर्शन आते हैं।

प्रस्तावित मॉडल में शैक्षिक माँगें + डिजिटल दबाव + कृत्रिम बुद्धिमत्ता संबंधी चुनौतियाँ विद्यार्थी पर तनाव और मानसिक दबाव उत्पन्न कर सकती हैं। व्यक्तिगत एवं सामाजिक संसाधन इन प्रभावों को कम करने वाले सुरक्षात्मक कारक के रूप में कार्य कर सकते हैं। संस्थागत सहयोग संसाधनों को व्यवस्थित करता है और विद्यार्थी को आवश्यक सहायता तक पहुँच प्रदान करता है। शैक्षिक संलग्नता इस प्रक्रिया में मध्यवर्ती भूमिका निभा सकती है, क्योंकि संसाधनों की उपलब्धता विद्यार्थी की रुचि, सहभागिता और सीखने की संतुष्टि को प्रभावित कर सकती है।

उपलब्ध साहित्य के समेकित विश्लेषण से कुछ शोध–अंतर स्पष्ट होते हैं। पहला, शैक्षिक तनाव, डिजिटल दबाव और संस्थागत सहयोग को एकीकृत करने वाले मॉडल अभी सीमित हैं। दूसरा, कृत्रिम बुद्धिमत्ता और विद्यार्थी कल्याण का संबंध अभी विकसित हो रहा है और संदर्भ–विशिष्ट अध्ययन की आवश्यकता है। तीसरा, व्यक्तिगत तथा संस्थागत संसाधनों की संयुक्त भूमिका पर अधिक अनुभवजन्य शोध आवश्यक है। चौथा, भारतीय उच्च शिक्षा की सामाजिक, आर्थिक, भाषायी और सांस्कृतिक विविधता को ध्यान में रखकर संदर्भ–संवेदनशील अध्ययन अपेक्षित हैं। पाँचवाँ, विद्यार्थी कल्याण के मापन में सकारात्मक कल्याण, शैक्षिक संलग्नता और डिजिटल संतुलन को अधिक व्यवस्थित रूप से शामिल करने की आवश्यकता है।

भारतीय उच्च शिक्षा में ग्रामीण–शहरी अंतर, सामाजिक–आर्थिक विविधता, भाषायी भिन्नता, पारिवारिक अपेक्षाएँ, रोजगार की प्रतिस्पर्धा और संसाधनों की असमान उपलब्धता विद्यार्थी अनुभव को विशिष्ट बनाती हैं इसलिए किसी एक संदर्भ में विकसित मॉडल को सीधे सभी संस्थानों पर लागू करने के बजाय स्थानीय संदर्भ के अनुसार परीक्षण करना आवश्यक है।

निष्कर्ष, निहितार्थ एवं भविष्य के शोध की दिशा

उच्च शिक्षा में विद्यार्थी कल्याण को समझने के लिए केवल तनाव या मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देना पर्याप्त नहीं है। विद्यार्थी का अनुभव शैक्षिक माँगों, डिजिटल दबाव, कृत्रिम बुद्धिमत्ता के उपयोग, व्यक्तिगत क्षमताओं, सामाजिक संबंधों और संस्थागत समर्थन की परस्पर अंतःक्रिया से निर्मित होता है इसलिए विद्यार्थी कल्याण को एक गतिशील और बहुआयामी प्रक्रिया के रूप में समझना अधिक उपयुक्त है।

प्रस्तावित वैचारिक मॉडल के अनुसार परीक्षा, कार्यभार, समय–सीमा, प्रतिस्पर्धा और भविष्य की चिंता जैसी शैक्षिक माँगें तथा सूचना–अधिकता, ध्यान–भंग और तकनीकी तनाव जैसी डिजिटल माँगें विद्यार्थी पर दबाव बढ़ा सकती हैं। दूसरी ओर आत्म–नियमन, समय–प्रबंधन, आत्मविश्वास, शिक्षक एवं सहपाठी सहयोग, पारिवारिक समर्थन, परामर्श और संस्थागत सहायता इन दबावों के प्रभाव को कम कर सकते हैं। शैक्षिक संलग्नता इस प्रक्रिया में महत्वपूर्ण मध्यवर्ती भूमिका निभा सकती है।

उच्च शिक्षा संस्थानों के लिए इसका प्रमुख निहितार्थ यह है कि विद्यार्थी सहायता को केवल समस्या उत्पन्न होने के बाद की प्रतिक्रिया न बनाया जाए। संस्थानों को शैक्षिक कार्यभार का संतुलन, स्पष्ट निर्देश, समय पर प्रतिक्रिया, सुलभ परामर्श, मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ, शिक्षक–विद्यार्थी संवाद, मेंटरिंग और करियर मार्गदर्शन जैसी व्यवस्थाओं को नियमित संस्थागत प्रक्रिया का हिस्सा बनाना चाहिए। डिजिटल संतुलन को बढ़ावा देने के लिए स्पष्ट ऑनलाइन संचार नीति, उचित समय–सीमाएँ, तकनीकी सहायता और डिजिटल साक्षरता कार्यक्रम उपयोगी हो सकते हैं।

शिक्षकों की भूमिका भी महत्वपूर्ण है। शिक्षक केवल विषय–वस्तु प्रदान करने तक सीमित न रहें, बल्कि सकारात्मक सीखने के वातावरण के निर्माण में सक्रिय भूमिका निभाएँ। स्पष्ट निर्देश, संतुलित अध्ययन कार्य, समय पर प्रतिक्रिया, सहानुभूतिपूर्ण संवाद और व्यक्तिगत मार्गदर्शन विद्यार्थियों की संलग्नता और आत्मविश्वास को मजबूत कर सकते हैं। कृत्रिम बुद्धिमत्ता तथा डिजिटल संसाधनों के जिम्मेदार और आलोचनात्मक उपयोग की दिशा में भी शिक्षक मार्गदर्शक की भूमिका निभा सकते हैं।

विद्यार्थियों के स्तर पर आत्म–नियमन, समय–प्रबंधन, संतुलित डिजिटल उपयोग, सहायता लेने की क्षमता और कृत्रिम बुद्धिमत्ता के जिम्मेदार उपयोग को महत्वपूर्ण अधिगम कौशल के रूप में विकसित किया जाना चाहिए। सहायता लेना कमजोरी का संकेत नहीं, बल्कि प्रभावी समस्या–समाधान का साधन है। संस्थानों को विद्यार्थियों में यह विश्वास विकसित करना चाहिए कि सहायता सेवाएँ सुरक्षित, गोपनीय और सहज हैं।

नीति स्तर पर विद्यार्थी सहायता सेवाओं, परामर्श, डिजिटल एवं कृत्रिम बुद्धिमत्ता साक्षरता, शिक्षक प्रशिक्षण और डिजिटल समानता को मजबूत करने की आवश्यकता है। सामाजिक और आर्थिक रूप से वंचित विद्यार्थियों के लिए अतिरिक्त तकनीकी एवं शैक्षिक सहायता उपलब्ध कराई जानी चाहिए, ताकि तकनीकी विस्तार शैक्षिक असमानता को बढ़ाने के बजाय अवसरों का विस्तार करे।

भविष्य के शोध में इस वैचारिक मॉडल का अनुभवजन्य परीक्षण किया जा सकता है। शैक्षिक तनाव और विद्यार्थी कल्याण, डिजिटल दबाव और कल्याण, कृत्रिम बुद्धिमत्ता उपयोग और विद्यार्थी अनुभव, शिक्षक सहयोग और कल्याण तथा संस्थागत सहयोग की मध्यस्थ या नियामक भूमिका पर अध्ययन किए जा सकते हैं। सरकारी और निजी विश्वविद्यालयों, ग्रामीण और शहरी विद्यार्थियों तथा स्नातक और स्नातकोत्तर स्तर के विद्यार्थियों के तुलनात्मक अध्ययन भी उपयोगी होंगे। कृत्रिम बुद्धिमत्ता साक्षरता, आलोचनात्मक चिंतन और डिजिटल संसाधनों में सामाजिक–आर्थिक असमानता पर भी अधिक शोध की आवश्यकता है।

अध्ययन की सीमा यह है कि यह वैचारिक प्रकृति का है और प्राथमिक आँकड़ों पर आधारित नहीं है इसलिए प्रस्तावित संबंधों की अनुभवजन्य पुष्टि भविष्य के शोध द्वारा की जानी चाहिए। विभिन्न सांस्कृतिक, सामाजिक, आर्थिक और संस्थागत संदर्भों में मॉडल का परीक्षण आवश्यक होगा।

समग्र रूप से कहा जा सकता है कि विद्यार्थी कल्याण गुणवत्तापूर्ण उच्च शिक्षा का आधारभूत घटक है। यदि उच्च शिक्षा संस्थान शैक्षिक माँगों को संतुलित करें, डिजिटल वातावरण को विद्यार्थी–अनुकूल बनाएँ, कृत्रिम बुद्धिमत्ता के जिम्मेदार उपयोग को प्रोत्साहित करें तथा व्यक्तिगत, सामाजिक और संस्थागत संसाधनों को मजबूत करें, तो विद्यार्थी अधिक संतुलित, संलग्न और प्रभावी अधिगम अनुभव प्राप्त कर सकते हैं। विद्यार्थी सहायता को संकट–निवारण की व्यवस्था के बजाय संस्थागत गुणवत्ता, समावेशिता और शैक्षिक विकास का अभिन्न अंग बनाया जाना चाहिए।

संदर्भ सूची

1. Baik, C.; Ryan, T. & Lynch-Wells, S. (2026). Assessing student mental health and wellbeing in higher education: A systematic review of measurement approaches. *Educational Research Review,* 52, 100823. https://doi.org/10.1016/j.edurev.2026.100823.

2. Bakker, A. B. & Mostert, K. (2024). Study demands–resources theory: Understanding student well-being in higher education. *Educational Psychology Review,* 36, 92. https://doi.org/10.1007/s10648-024-09940-8.
3. Chaudhry, S.; Tandon, A.; Shinde, S. & Bhattacharya, A. (2024). Student psychological well-being in higher education: The role of internal team environment, institutional, friends and family support and academic engagement. *Plos One,* 19(1), e0297508. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0297508.
4. Hadad, S. (2025). Learning in crisis: Self-regulation, routine-facilitated well-being, and academic stress among higher education students. *Metacognition and Learning,* 20, 21. https://doi.org/10.1007/s11409-025-09426-0.
5. Khatri, P.; Duggal, H. K.; Lim, W. M.; Thomas, A. & Shiva, A. (2024). Student well-being in higher education: Scale development and validation with implications for management education. *The International Journal of Management Education,* 22(1), 100933. https://doi.org/10.1016/j.ijme.2024.100933.
6. Klimova, B. & Pikhart, M. (2025). Exploring the effects of artificial intelligence on student and academic well-being in higher education: A mini-review. *Frontiers in Psychology,* 16, 1498132. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1498132.
7. Majerová, N. & Sokolová, L. (2025). Well-being and academic stress in higher education students: Interview and diary study. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being,* 20(1), 2602369. https://doi.org/10.1080/17482631.2025.2602369.
8. Ministry of Education, Government of India. (2020). National Education Policy 2020. Government of India, New Delhi.
9. Pérez-Jorge, D.; Boutaba-Alehyan, M.; González-Contreras, A. I. & Pérez-Pérez, I. (2025). Examining the effects of academic stress on student well-being in higher education. *Humanities and Social Sciences Communications,* 12, 449. https://doi.org/10.1057/s41599-025-04698-y.
10. Saleem, F.; Chikhaoui, E. & Malik, M. I. (2024). Technostress in students and quality of online learning: Role of instructor and university support. *Frontiers in Education,* 9, 1309642. https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1309642.
11. Zeng, Y. & Cong, Y. (2025). Challenge and hindrance academic stressors and university students' well-being: The chain mediating roles of meaning in life and academic self-efficacy. *International Journal of Mental Health Promotion,* 27(11), 1663–1679. https://doi.org/10.32604/ijmhp.2025.072125.

——==00==——